

Follonica 07- 03- 2005

L'INCONTRO FRA MINIBASKET E BASKET (proposte di gioco categoria Esordienti)

Una breve premessa deve essere fatta in considerazione della particolare età alla quale è rivolta la lezione pratica di seguito presentata. Quella che prima veniva definita fase di passaggio fra MB e basket con l'istituzione della categoria Esordienti, si può considerare sia per gli obiettivi sia per la metodologia di insegnamento l'INCONTRO fra MB e settore giovanile.

Questo perché sia il CNA che il Settore MB hanno convenuto che le problematiche legate allo sviluppo psicofisico in età 11- 12 anni, assumono un aspetto del quale non si può non tenere conto, e che sono state per lungo tempo individuate come la causa principale del "drop-out" con la perdita di numerosi bambini/e dall'ultimo anno MB al ex categoria Propaganda.

L'istituzione di una nuova categoria con un anno in più di permanenza nel MB, unita ad un nuovo criterio di formazione degli istruttori, per molti aspetti simile alla formazione CNA, dovrebbe favorire un inserimento meno traumatico nelle categorie giovanili FIP diminuendo quindi la perdita di iscritti e di praticanti del nostro sport e alleviando in parte le problematiche psicofisiche e socio-affettive tipiche dell'età.

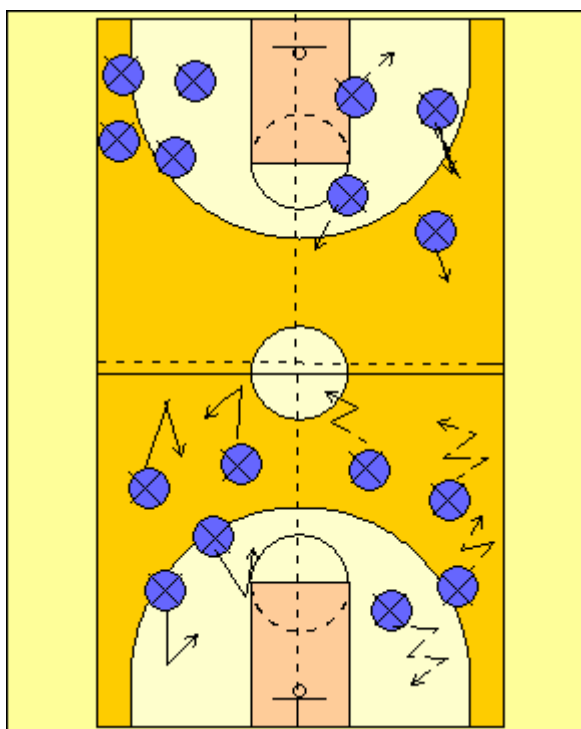
L'ultima premessa molto importante deve essere fatta proprio in riferimento al particolare momento di sviluppo fisico della categoria Esordienti che deve considerare il miglioramento delle capacità motorie condizionato dall'aspetto morfologico del bambino, sarà quindi necessario curare alcuni aspetti come l'acquisizione di un buon appoggio dei piedi per permettere la costruzione di un futuro atleta.

Le proposte operative partiranno quindi da un lavoro di propiocettività legato ai piedi e all'aspetto coordinativo degli arti inferiori (funicelle, andature con e senza scarpe, giochi con i cerchi) il miglioramento degli appoggi e delle capacità coordinative dovranno costituire la base indispensabile per poter creare i futuri giocatori delle categorie giovanili.

La lezione pratica che segue non vuol essere un allenamento tipo, ma solamente lo spunto di riflessione di alcune proposte gioco legate allo sviluppo dei fondamentali e alle capacità di gioco.

ATTIVAZIONE:

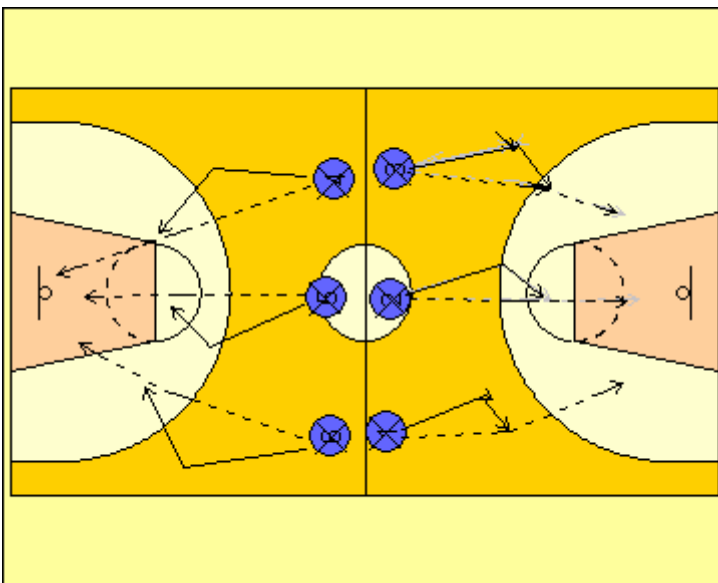
Il campo è diviso in 4 spazi, in ogni spazio un gruppo di giocatori con palla eseguono un esercizio di b.h. con quattro compiti diversi in ogni angolo. Al segnale dell'istruttore i giocatori devono cambiare angolo eseguendo l'esercizio che si svolgeva nel nuovo spazio occupato.



Obiettivo: migliorare la capacità di palleggio guardando cosa succede negli altri spazi.

Tiro

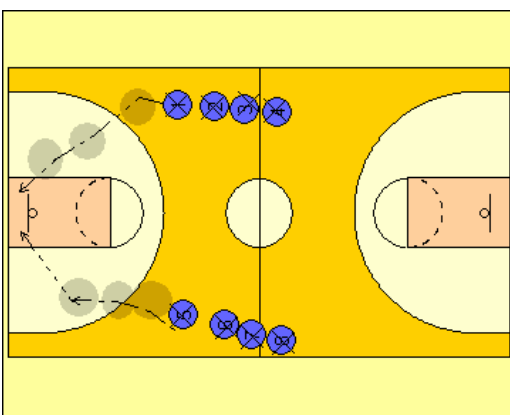
Tre file a metà campo, tutti con palla, rotolare la palla e seguirla; raccoglierla appena dentro l'area dei 3" occhi e piedi rivolti a canestro, mani sulla palla in posizione di tiro partendo da gambe piegate, distendersi verso l'alto ed eseguire un tiro completando la distensione arti inferiori, busto, arti superiori. Dopo il tiro andare a rimbalzo e tornare in fila.



Obiettivo: migliorare il fondamentale tiro, impostando in maniera analitica le varie parti del corpo.

TIRO (cerchi)

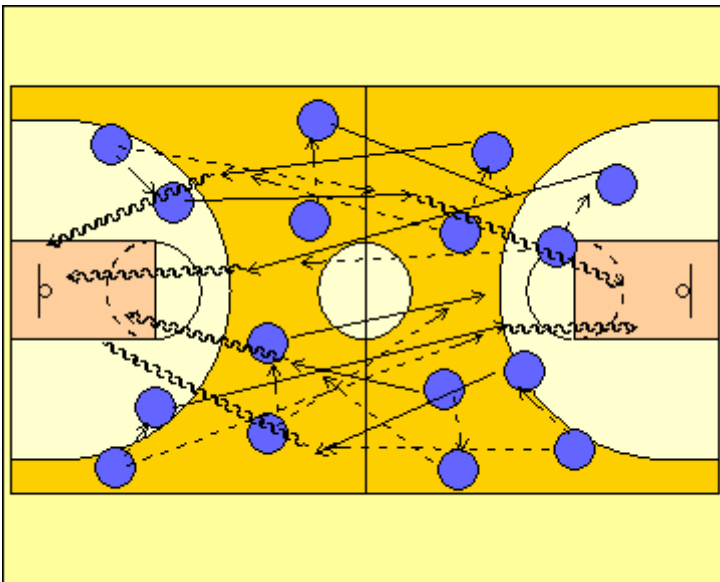
Due file ai lati del canestro saltare dentro i tre cerchi uno alla volta e tirare rimanendo in equilibrio dentro l'ultimo cerchio dopo il tiro. Obiettivo: sensibilizzare la spinta delle gambe e mantenere la posizione di equilibrio nel tiro.



PASSAGGIO

Passarsi la palla liberamente a coppie muovendosi dentro il campo
Al segnale dell'istruttore chi ha la palla si ferma l'altro corre verso il canestro più lontano per ricevere il passaggio e andare a tirare.

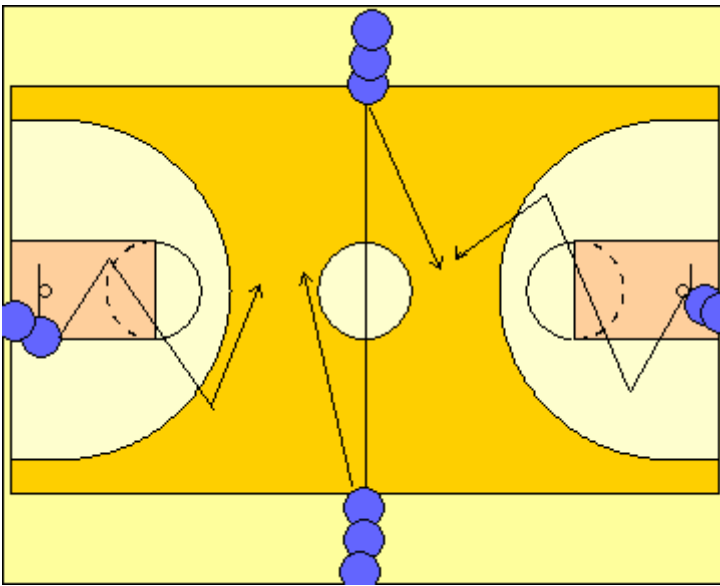
Si riparte poi continuando a passarsi la palla tipo tic-tac dopo aver tirato. Stessa proposta può essere fatta con gruppi di tre giocatori, al segnale chi ha palla si ferma gli altri due corrono verso il canestro più lontano il primo che riceve il passaggio si ferma e deve passare al terzo giocatore che può andare a canestro in palleggio.



Obiettivo: migliorare il fondamentale in situazione di “traffico” ,
utilizzando il passaggio giusto al momento giusto.
Contemporaneamente introdurre i primi concetti di contropiede.

DIFESA

Due file disposte a fondo campo e a metà campo tutti senza palla.
Il primo della fila di fondo campo parte e deve superare la linea di metà campo senza essere toccato con due mani dal primo della fila di metà campo. Dall'altro lato del campo si invertono i ruoli e si continua la sfida, chi attaccava difende e viceversa.

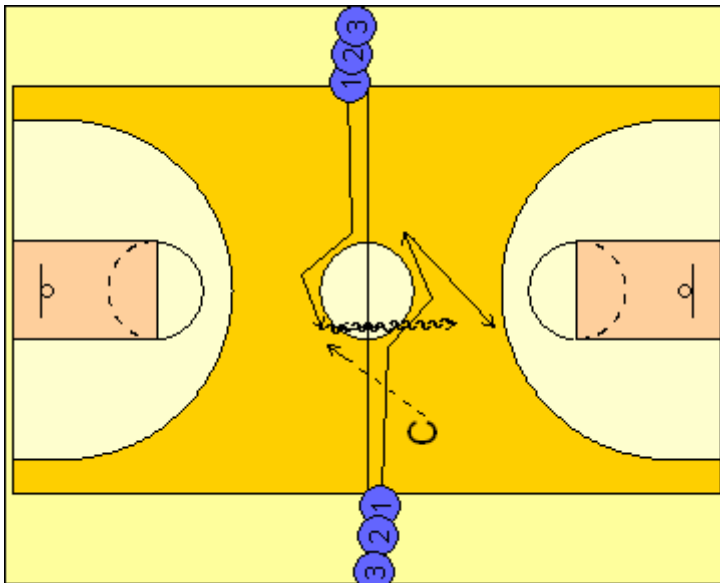


Obiettivo: sviluppare il concetto di difesa occupando lo spazio di fronte all'attaccante senza farsi superare.

1c1

Due file a metà campo, fuori dal campo senza palla, i primi di ogni fila entrano in campo e girano attorno al cerchio di metà campo fino a che l'istruttore lancia la palla. Chi prende palla attacca, scegliendo il canestro l'altro difende. Gara a squadre. CONTINUITA':

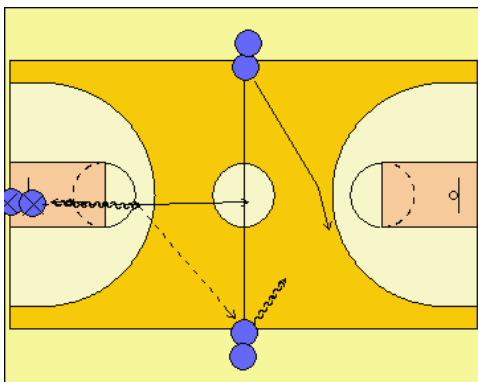
si può giocare anche 2c2 con lo stesso metodo, chi prende palla deve scegliere il compagno con cui giocare.



Obiettivo: rapidità nelle letture e nelle valutazioni tattiche, sia in attacco che in difesa,

2c1

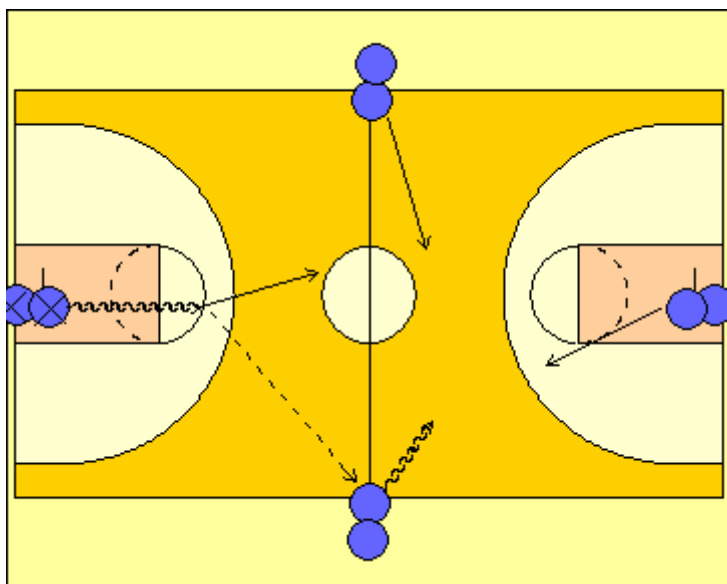
Una fila sottocanestro con palla, due file fuori campo a metà campo. Il giocatore con palla parte in palleggio, verso i giocatori di metà campo e sceglie con chi attaccare passandogli la palla, l'altro corre a difendere sotto canestro.



Obiettivo: sviluppare la capacità di scelta.

2c2

Giocatori disposti su 4 file sotto i due canestri e lateralmente a età campo. Il primo giocatore della fila con palla sottocanestro parte in palleggio e sceglie con chi giocare in attacco fra i due a metà campo, l'altro difende assieme al primo della fila sotto canestro, si gioca 2c2.

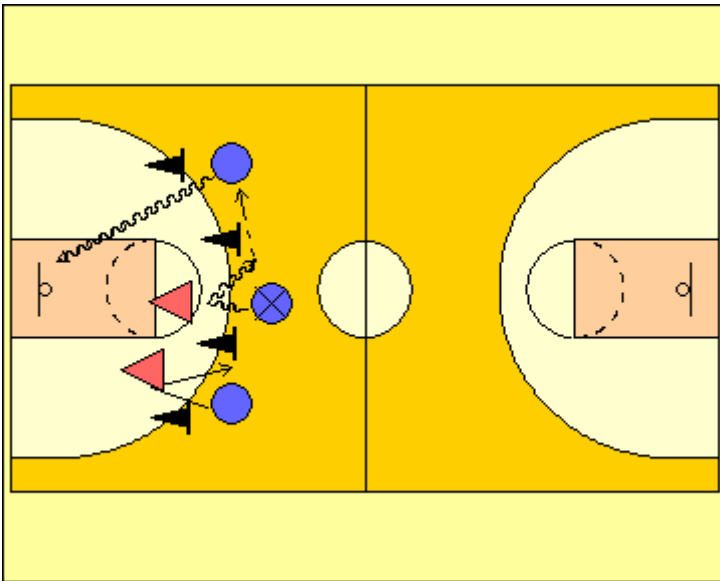


Obiettivo: Oltre allo sviluppo della capacità di scelta, si deve migliorare la capacità di gioco intesa come applicazione dei fondamentali sia offensivi che di difesa.

Situazioni di soprannumero dal 3c2 al 5c5

La metodologia di insegnamento per arrivare a costruire il 5c5, ha come punto fondamentale l'utilizzo di tutte le situazioni di sopra e sotto numero dal 2c1 fino al 5c4, favorendo le letture degli spazi e del compagno libero.

Gli esercizi che si possono proporre possono collegarsi al seguente gioco, con una progressione di lavoro che può partire dal 3c2.



Obiettivo: utilizzare i coni per delimitare le zone e rendere più facile l'analisi delle situazioni gioco legate agli spazi.